

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	12,5	1,6	2,7	<b>84,3</b>
	Prato	Empadão de cavala (com arroz) no forno <sup>(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	33,0	11,0	21,8	<b>321,1</b>
	Vegetariano	Empadão de soja (com arroz) no forno <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	42,3	6,0	28,1	<b>355,2</b>
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	<b>7,2</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	<b>105,8</b>
	Prato	Bifes de frango estufados com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,9	6,9	26,4	<b>263,0</b>
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	46,7	6,1	17,3	<b>327,1</b>
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	2,5	0,1	0,4	<b>14,7</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	2,5	<b>82,0</b>
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Salada de batata cozida e feijão frade <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	19,2	5,3	20,8	<b>216,1</b>
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, tomate, cenoura e pimentos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	50,7	6,2	18,3	<b>370,9</b>
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	<b>22,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,5	5,0	<b>111,9</b>
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa fusilli salteada com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	24,9	13,2	26,6	<b>333,7</b>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e couve flor <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	36,1	6,5	13,5	<b>285,5</b>
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	<b>9,2</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	<b>74,8</b>
	Prato	Estufado de grão de bico e legumes (cogumelos, cenoura, curgete e brócolos) <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	61,5	8,2	15,3	<b>402,0</b>
	Vegetariano					
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	<b>20,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	<b>35,3 / 56,0</b>

*+ leguminosas no prato*

**⊙ que é da época?** As **ervilhas** são uma leguminosa, rica em fibras, cultivada, em Portugal, maioritariamente no Algarve e Ribatejo, que se colhem entre Março e Maio.

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Hambúrguer no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,7	13,5	28,6	376,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,2	12,4	7,4	344,7
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças	11,7	1,4	3,0	78,7
	Prato	Salada de salmão e ovo com massa, ervilhas, milho e couve flor <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	28,4	32,7	28,2	531,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com milho e couve flor, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	38,3	7,1	14,2	303,1
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com espinafres <sup>(9)</sup>	16,1	1,5	4,7	105,5
	Prato	Costeletas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup> , Favas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,9	19,7	26,0	425,7
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	46,4	6,2	15,6	325,8
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	13,2	1,5	2,9	86,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com cenoura e ervilhas <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	23,0	6,7	22,5	254,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e tomate <sup>(9)(10)(11)</sup> , Batata corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	45,9	7,6	12,3	321,2
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	15,2	1,6	3,3	101,2
	Prato	Arroz de aves no forno (frango e peru) <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,0	10,0	21,2	305,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês <sup>(6)(9)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,1	6,3	18,5	392,0
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3



**Que é da época?** As **favas** são uma leguminosa que pode ser cultivada desde o nível do mar até grandes altitudes, sendo a sua colheita entre Abril e Maio.

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,9	17,4	25,9	355,7
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	12,7	1,3	2,6	81,0
	Prato	Frango assado no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco e feijão preto estufado <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	37,0	17,6	23,2	406,4
	Vegetariano	Arroz de feijão preto com alho-francês <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,1	6,3	18,5	392,0
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Solha no forno com laranja <sup>(9)(10)(11)</sup> , <u>Batata</u> corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	16,8	6,5	20,3	209,8
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , <u>Batata</u> corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	29,7	5,8	27,8	305,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<b>Dia da Liberdade</b>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	13,2	1,4	2,5	84,3
	Prato	Bacalhau à Brás ( <u>batata</u> palha, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	24,8	30,6	23,3	473,1
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, <u>batata</u> palha e salsa <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup>	34,9	23,2	29,1	487,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	4,1	0,1	1,6	29,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**O que é da época?** A **batata** é um dos alimentos mais consumidos no mundo. Em Portugal, produz-se entre Abril e Dezembro.

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	12,9	1,3	2,4	81,6
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,9	11,8	28,3	333,3
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) <sup>(9)(10)(11)</sup>	29,9	6,1	11,8	252,0
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<b>Dia do Trabalhador</b>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Filetes de pescada assados com orégãos <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de espinafres <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,5	7,2	22,3	294,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de espinafres <sup>(9)(10)(11)</sup>	45,0	6,5	30,0	384,3
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flor e milho	7,3	1,0	2,7	54,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>	13,4	1,5	2,8	87,0
	Prato	Cubos de frango e peru estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	32,4	15,2	23,6	371,9
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	52,2	8,4	14,4	364,8
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Q que é da época?** Os **espinafres**, hortícola de folhas com coloração verde intensa, têm produção entre os meses de Outubro e Maio.

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade